

2012

PROJETO CRES-SER SAUDÁVEL



CRES-SER-SAUDÁVEL

António Almeida

EB DE CANDELO

06-07-2012

ÍNDICE

A Alimentação e a Atividade Física: um meio para melhorar a saúde e o bem-estar!.....	2
Introdução	3
Objetivos.....	7
Objetivos gerais:	7
Objetivos específicos:.....	7
Actividades do Projecto.....	8
População Alvo	9
Recursos Humanos e Técnicos	9
Indicadores de Avaliação.....	9
Calendarização das Atividades	10
Conteúdos das Sessões e Objetivos	11

A ALIMENTAÇÃO E A ATIVIDADE FÍSICA: UM MEIO PARA MELHORAR A SAÚDE E O BEM-ESTAR!

“Penso que só há um caminho para a ciência ou para a filosofia: Encontrar um problema, ver a sua beleza e apaixonar-se por ele; casar e viver feliz com ele até que a morte vos separe, a não ser que encontrem um outro problema ainda mais fascinante, ou, evidentemente, a não ser que obtenham uma solução.

Mas, mesmo que obtenham uma solução, poderão então descobrir, para vosso deleite, a existência de toda uma família de problemas-filhos, encantadores ainda que talvez difíceis, para cujo bem-estar poderão trabalhar, com um sentido, até ao fim dos vossos dias.”

(Popper, 1988)

INTRODUÇÃO

A alimentação, para além de ser uma necessidade básica para a manutenção da vida ao permitir fornecer energia, construir e reparar estruturas orgânicas e regular os processos de funcionamento do organismo, tem também um papel fundamental como instrumento de sociabilização e expressão cultural.

Na infância e adolescência, faixas etárias mais sensíveis a carências ou à desadequação alimentar, a alimentação saudável assume um papel preponderante no desenvolvimento, para além de prevenir o aparecimento de variadas patologias.

Os jovens portugueses, à semelhança do que está a acontecer noutros países têm-se afastado cada vez mais do saudável padrão alimentar mediterrânico, adotando hábitos alimentares importados de outras culturas, como seja o *fast food*.

Desde há alguns anos que a OMS tem vindo a manifestar grande preocupação com questões relativas aos consumos alimentares das populações, em especial dos jovens. Os factos relativos à alimentação mudaram: a sobrenutrição passou a ser alvo de redobrada atenção. Actualmente a OMS reconhece que a obesidade apresenta uma prevalência superior à desnutrição e define a mesma como a epidemia do século XXI. De facto, calcula-se que a obesidade é, à escala mundial, a segunda causa de morte passível de prevenção.

A nível mundial, cerca de 150 milhões de crianças em idade escolar tem excesso de peso, e destas, aproximadamente 45 milhões, são obesas. Na Europa estima-se que uma em cada cinco crianças tem excesso de peso. Por ano, calcula-se que cerca de 400 mil crianças se juntam aos 14 milhões que têm sobrepeso, das quais 3 milhões, são obesas. No que se refere a Portugal, os dados disponíveis apontam para que 31,5% de crianças dos 7 aos 9 anos têm excesso de peso e entre estas 11,3% são obesas.

As consequências para a saúde incluem aumento dos riscos metabólicos tais como: diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial, subida dos

níveis de colesterol e triglicerídeos, esteatose hepática não alcoólica, apneia do sono e complicações ortopédicas.

As consequências psicossociais do excesso de peso são significativas, sendo frequente ocorrer discriminação social e dificuldade de relacionamento com os pares. A obesidade associa-se ainda a auto-imagem negativa que persiste na adolescência e na vida adulta, bem como a problemas de comportamento e de aprendizagem

As causas da má alimentação e do aumento do excesso de peso e obesidade são complexas e multifactoriais e associam-se a diversos factores, nos quais se incluem, entre outros, os culturais, sociais, económicos, políticos bem como os conhecimentos e a atitude em relação à comida e a sua disponibilidade.

É inquestionável o papel da família na alimentação e educação alimentar das crianças e adolescentes mas, para além desta, a escola assume um papel fundamental ao oferecer um contexto formal de aprendizagem.

A inactividade como estilo de vida é hoje uma característica que abrange toda a sociedade, não diferenciando idades, sexo ou estrato social dos seus membros, o que não poderá deixar de constituir fator de grande preocupação para todos quantos refletem e, de alguma forma, estão envolvidos nesta problemática. Bento (2002), reforça esta inquietação quando a dirige para o âmbito dos mais jovens: “registar-se hoje à escala internacional um abaixamento preocupante dos índices de atividade e aptidão física ao nível das crianças e jovens”.

As crianças e jovens não realizam atividade física, durante o seu quotidiano, em quantidade e intensidade suficientes para promover efeitos benéficos sobre a saúde, nomeadamente da prevenção dos factores de risco das doenças cardiovasculares. Para além disso, a revisão de diversos estudos epidemiológicos sobre a ATF nestes grupos etários indica que os seus níveis declinam significativamente da infância até à idade adulta (Vasconcelos et. al, 2002).

O estudo nacional realizado por Villaverde Cabral e Machado Pais (2000, cit. p/ Botelho Gomes, 2002) refere que o desporto, como uma das ocupações dos tempos livres, é recusado por 62,5 % dos jovens (15-19 anos de idade), e que a televisão ocupa 90,7% dos seus tempos livres. Outro estudo

de âmbito nacional (Matos et. al., 2000, cit. p/ Botelho Gomes, 2002), concluiu que o tempo de ATF de cerca de um terço dos adolescentes, fora da escola, não chega a perfazer 30 minutos por semana.

A exemplo do que acontece com o adulto, também a ATF das crianças e jovens se tornou uma das preocupações da Saúde Pública. Ademais, tal como refere Maia et. al. (2002), é grande a convicção que um estilo de vida activo e saudável na vida adulta, encontra as suas raízes na infância e na adolescência. Consciente desta necessidade, na Escola E.B. Canidelo, o grupo do “Cres-ser-Saudável” em parceria com o grupo de Educação Física e o Centro de Saúde de Barão Corvo quer continuar a desenvolver acções nesta área, para todos os alunos da escola, ao longo dos próximos anos.

As acções incidirão quer na prevenção/orientação dos alunos, quer na intervenção a nível das famílias/comunidade.

O modo de prevenção/orientação a desenvolver com os alunos, irá focalizar-se em acções de informação/formação sobre hábitos saudáveis a nível alimentar e de prática de actividade física, e na orientação para actividades que lhes permitam a aplicação prática desses conhecimentos. A aposta nesta forma de actuação, parte do aproveitamento das valências existentes e dos seguintes pressupostos:

- O contexto escolar é o espaço privilegiado para o aprofundamento de conhecimentos e para a adopção de boas práticas alimentares e de actividade física, (no âmbito curricular, extracurricular e de convívio).
- A alimentação saudável e a actividade física regular, têm um papel decisivo na prevenção/controlo da obesidade e é predominantemente durante a infância e a adolescência que os hábitos alimentares e de actividade física se fixam, e predeterminam os comportamentos na idade adulta.
- É na escola que as crianças/jovens passam a maior parte do seu tempo. Os hábitos que aqui adquirem perdurarão pela vida adulta. Assim, a escola torna-se o modelo em termos de opções alimentares saudáveis e de actividade física.
- Que a escola já tem institucionalizado ofertas saudáveis a nível alimentar e de actividade física.

- Que a escola se insere numa zona privilegiada, em termos de ofertas de vida activa, pois está rodeada por clubes de futebol, voleibol, basquetebol, atletismo, entre outros.

OBJETIVOS

Objetivos gerais:

- Melhorar a atitude dos alunos com excesso ponderal face à alimentação;
- Prevenir os distúrbios psicológicos relacionados com a obesidade;
- Promover a atividade física e a ocupação saudável dos tempos livres.

Objetivos específicos:

- Caracterizar a população escolar ao nível dos comportamentos de risco e da aptidão físico-funcional (com défice, excesso de peso ou obesidade, através da aplicação do Índice Massa Corporal (IMC);
- Promover a saúde dos jovens, especificamente em matéria de alimentação saudável e atividade física;
- Melhorar conhecimentos sobre alimentação;
- Informar a população escolar, das dimensões dos problemas associados à obesidade, inatividade física e comportamentos de risco, suas implicações e formas de prevenção, enfatizando a sua importância como factor fundamental de protecção à saúde;
- Inverter a tendência crescente de perfis de doenças associadas a uma deficiente nutrição e inatividade física;
- Fazer da Escola E.B. Canidelo uma escola de referência na área da promoção do exercício para a saúde, na procura de indivíduos mais activos e saudáveis.

ATIVIDADES DO PROJECTO

- Estudo da população escolar, nos seguintes parâmetros:
IMC; Avaliação da aptidão física através da aplicação da bateria testes Fitnessgram;
- Detetar e assinalar casos de défice ou excesso de peso e obesidade e encaminhar os alunos com este défice para as sessões de monitorização especializada pela nutricionista e psicóloga do Centro de Saúde de Barão Corvo;
- Através do Clube “Cres-Ser-Saudável” efetuar a implementação das medidas/iniciativas para superação dos valores encontrados – em particular a prática de actividades físicas regulares - através da realização de actividades físicas extracurriculares;
- Proporcionar à comunidade educativa oportunidades de prática de actividade física nomeadamente através do “D.Pedro I a Caminhar”, “D. Pedro I a Pedalar”; “D. Pedro I a Remar” e “Dia da Educação Física”
- Através das sessões específicas em todas as turmas comunicar aos alunos os resultados obtidos, definindo um conjunto de medidas que proporcionem a manutenção/melhoria do perfil caracterizado, enfatizando a problemática dos comportamentos de risco associados à inactividade física e saúde;
- Avaliação longitudinal e contínua dos alunos durante todos os anos em que estes se encontram na escola.

POPULAÇÃO ALVO

- Alunos da Escola Básica de Canidelo;
- Restante Comunidade Educativa

RECURSOS HUMANOS E TÉCNICOS

- Professores de Educação Física, responsáveis pelo Projecto;
- Nutricionista e Psicóloga do Centro de Saúde de Barão do Corvo
- Professores de Educação Física do Grupo Disciplinar (em apoio);
- Professores de áreas Disciplinares convergentes ao Projeto e que manifestem interesse em colaborar;
- Alunos que manifestem interesse em participar activamente no Projecto;
- Suporte informático;
- Inquérito, SCL 90 e SDQ;
- Balança e estadiómetro.

INDICADORES DE AVALIAÇÃO

- Avaliar através do questionário de capacidades e dificuldades (SDQ) a evolução de alguns aspectos psicológicos dos alunos.
- Avaliar peso, altura e competências físicas no início e final do projecto.

CALENDARIZAÇÃO DAS ATIVIDADES

Data	Atividade	Local	Público Alvo
Setembro	Avaliação do IMC e aplicação do Fitnessgram	Escola Básica de Canidelo	Todos os alunos
Outubro	Análise dos dados recolhidos e formação de grupos para as sessões individualizadas com nutricionista e psicóloga	Escola Básica de Canidelo	Todos os alunos
Todo o ano letivo	Sessões específicas individualizadas com nutricionista e psicóloga	Escola Básica de Canidelo	Alunos sinalizados
Todo o ano letivo	Sessões turma de análise do IMC e atividade física	Escola Básica de Canidelo	Todos os alunos
Todo o ano letivo	Clube "Cres-Ser-Saudável" – dinamização atividade física e desportos alternativos.	Escola Básica de Canidelo	Todos os alunos
2º Período	"D. Pedro I a Remar"	Escola Básica de Canidelo	Todos os alunos
5 de Maio	"D. Pedro I a Caminhar"	Local a designar	Comunidade educativa
10 de Junho	"D. Pedro I a Pedalar"	Marginal de Canidelo	Comunidade educativa
3º Período	Dia da Educação Física	Escola Básica de Canidelo	Comunidade educativa

CONTEÚDOS DAS SESSÕES E OBJETIVOS

Sessões/Conteúdos	Objetivos
1ª Sessão: Apresentação	<ul style="list-style-type: none"> - Promover o conhecimento inicial entre os elementos do grupo a sua interacção. - Explorar as expectativas dos participantes - Passar questionário SDQ e SCL 90
2ª Sessão: Balanço energético	<ul style="list-style-type: none"> - Tomar consciência das actividades com mais e menos gastos energéticos - Recolher propostas do grupo para aumentar a actividade física do dia-a-dia
3ª Sessão: Porque comes?	<ul style="list-style-type: none"> - Determinantes nas escolhas alimentares - Importância dos estados emocionais na ingestão alimentar
4ª Sessão: Sabes o que comes?	<ul style="list-style-type: none"> - Tomar consciência do valor energético e da composição nutricional de vários alimentos/ refeições
5ª Sessão: “Nem sempre nem nunca”	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a discussão sobre as diferenças entre os alimentos a incluir numa refeição de festa e os que deverão ser consumidos diariamente. - Definir estratégias que permitam manter um balanço energético equilibrado
6ª Sessão: “Tempos de mudança”	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a discussão sobre a constituição física e o crescimento
7ª Sessão “Gosto de mim”	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a discussão acerca da auto-imagem - Sistematizar aspectos relativos à adolescência
8ª Sessão “Sou mais do que a minha imagem”	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a discussão sobre a imagem própria e a que os outros têm de mim - Valorizar outros aspectos individuais para além da imagem corporal
9ª Sessão: “Sou eu que decido”	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a capacidade de decisão
10ª Sessão: “Final”	<ul style="list-style-type: none"> - Balanço final acerca do funcionamento do grupo - Definir estratégias para o futuro